



CrossFit Plan ab 1. Januar 2016

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18-19 wod	18 – 19 wod	18 – 19 wod	18-19 wod		
19-20 wod	19 – 20 wod	19 – 20 wod	19-20 wod	17-18 wod	18 – 19 wod
20-21 fundamentals	20 -21 competition	20-21 fundamentals	20 – 21 competition	18-19 free wod	

fundamentals: Einsteiger Kurs bestehend aus sechs Stunden. In den fundamentals werden die wichtigsten CrossFit Grundübungen erklärt. Der Einstieg ist jeweils am ersten Montag im Monat möglich. Die Kosten für die Teilnahme an den fundamentals betragen 79.- Euro.
 competition: individuelles Training mit coaching. free wod: zweimal gratis mitmachen und CrossFit kennenlernen.